

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの)
26	木	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				ぼんずあえ		キャベツ えのきたけ にんじん	
<p>きょう がつき きゅうしょく はじ てあら まも  <b>今日から2学期の給食が始まります。手洗いをしっかりと、マナーを守りましょう。</b></p>							
27	金	ごはん	○	たいのてりやき	たい		でんぷん あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ あおねぎ	
30	月	パン	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		さとう でんぷん
				コーンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	
31	火	なめし	○	なめし		あおな	ごはん
				まぐろのみそだれ	まぐろ みそ	つちしょうが にんにく	でんぷん あぶら さとう
				すいとんじる	あぶらあげ	にんじん こんにやく あおねぎ	すいとん
<p>きょう きゅうしょく へいわがくしゅう  <b>今日の給食は、平和学習にちなんで「すいとんじる」です。読み聞かせがあります。</b></p>							

\* 27日の「和歌山県産の鯛」と31日の「国内産のまぐろ」は、国の事業により無償で提供されます。

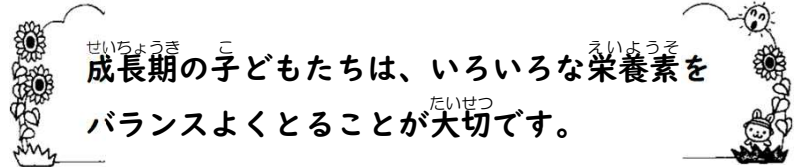
\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。 \* おはし、ハンカチは、毎日洗って持ってきてきましょう。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギー の	脂肪 エネルギー の	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	13~20%	20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



まだまだ暑い日が続きますね。  
 食事・運動・休養・睡眠を大切にして元気にすごしましょう。

～バランスよく食べよう!～



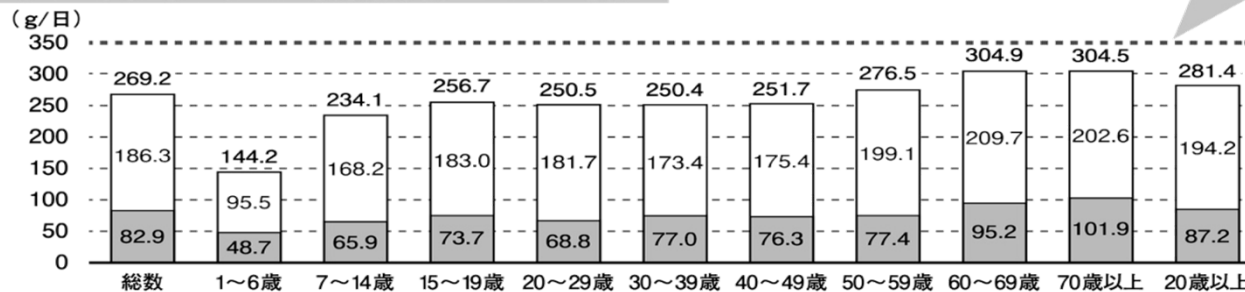
## 野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21(第二次)」



1日にとりたい野菜の量  
**350g** (うち緑黄色野菜120g)

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

**青菜のおひたし**  
 ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

**ナムル風あえ物**  
 細切りにのんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまである。

**みそ汁やスープ**  
 いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。